

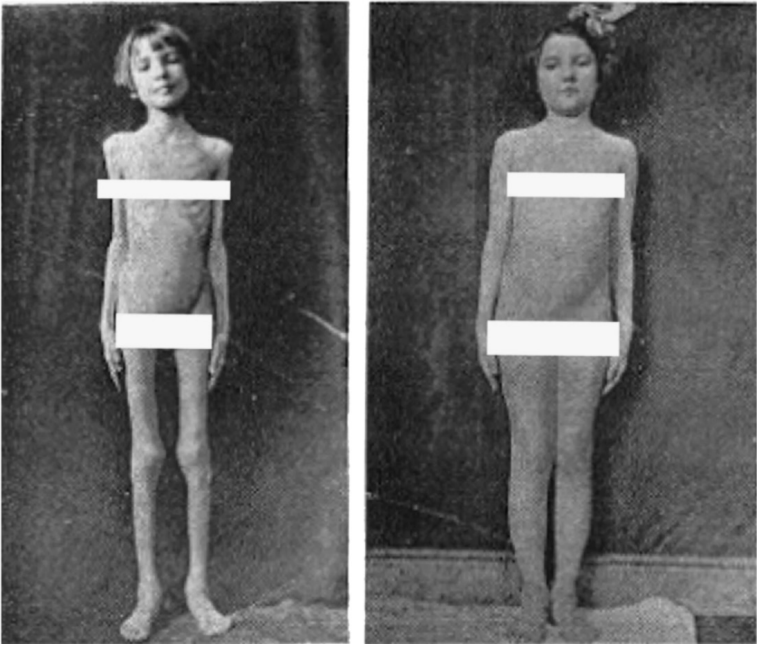
UMA DIETA ALÉM DA MODA

JOSÉ CARLOS SOUTO

**UMA ABORDAGEM CIENTÍFICA
PARA A PERDA DE PESO
E A MANUTENÇÃO DA SAÚDE
MATERIAL EXTRA – AUDIOLIVRO**

WMF

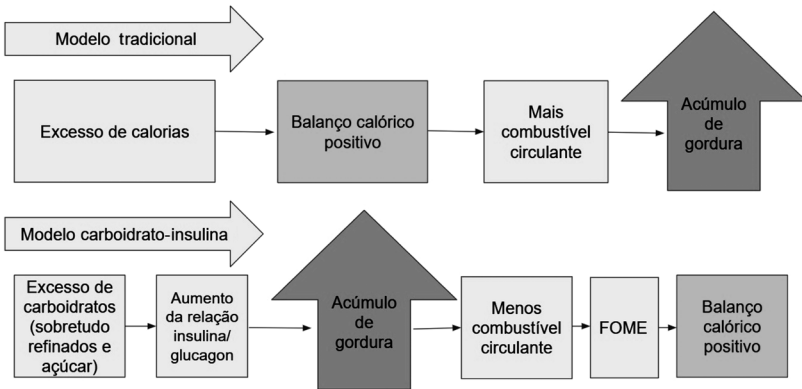
Figura 2.1 – p. 17



REPRODUÇÃO. GEYELIN, H. R. THE USE OF INSULIN IN JUVENILE DIABETES. JOURNAL OF METABOLIC RESEARCH, PP. 767-791, NOV/DEZ. 1922.

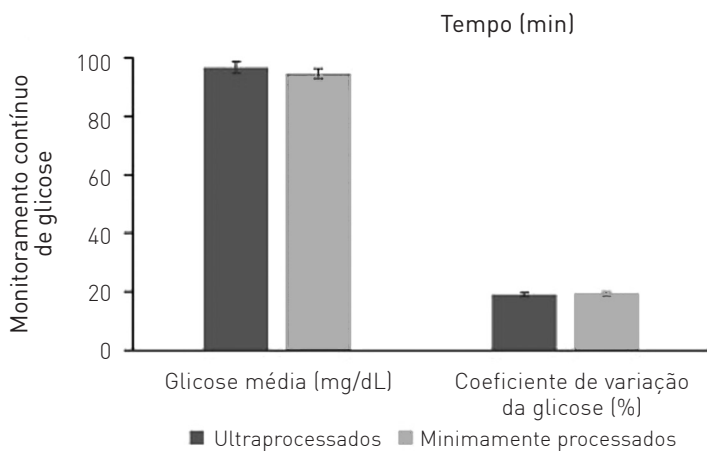
Jovem antes e depois de ser tratada com insulina.
Fotos de 1922. (POLONSKY, 2012)

Figura 3.1 – p. 34



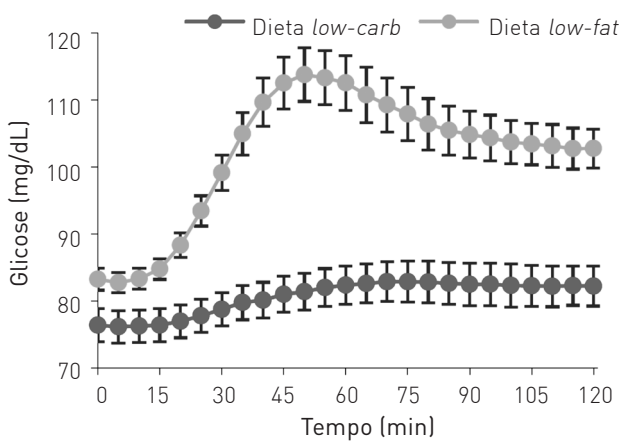
Esquema elaborado pelo autor para esta publicação com base em: LUDWIG; EBBELING, 2018.

Figura 4.1 – p. 54



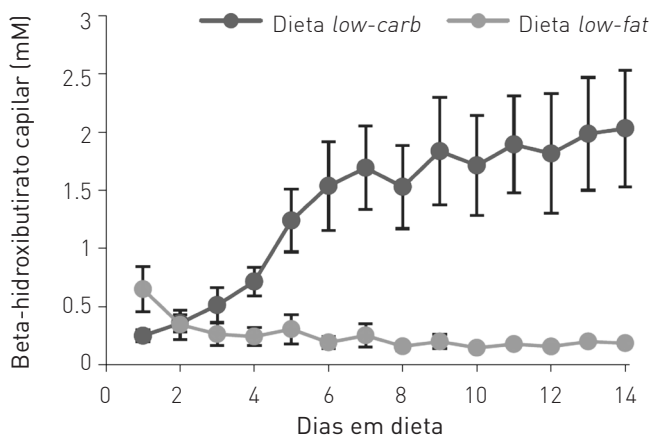
Elaborado com base em: HALL; AYUKETAH; BRYCHTA *et al.*, 2019.

Figura 4.2 – p. 56



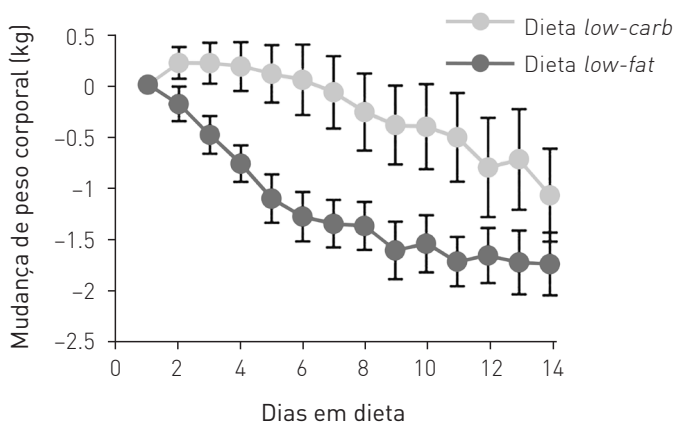
Elaborado com base em: HALL; AYUKETAH; BRYCHTA *et al.*, 2019.

Figura 4.3 – p. 56



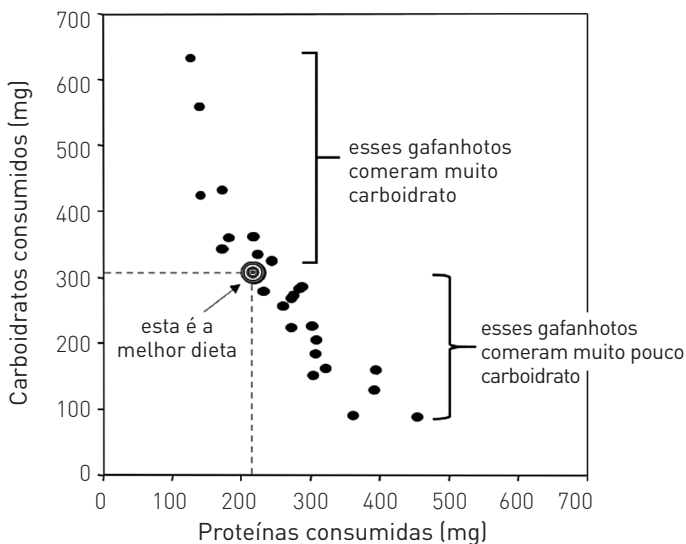
Elaborado com base em: HALL; AYUKETAH; BRYCHTA *et al.*, 2019.

Figura 4.4 – p. 58



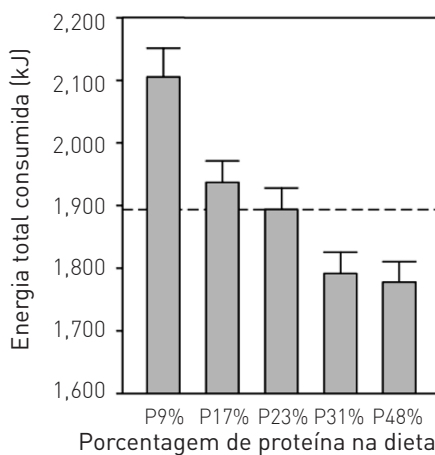
Elaborado com base em: HALL; AYUKETAH; BRYCHTA *et al.*, 2019.

Figura 5.1 – p. 66



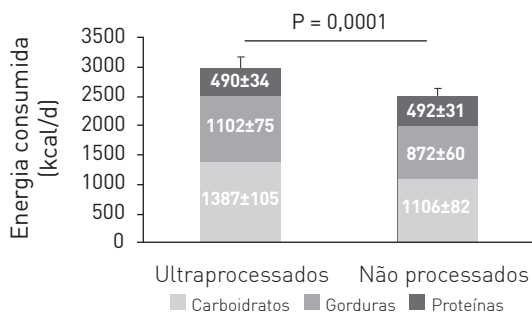
Elaborado com base em: RAUBENHEIMER; SIMPSON, 2020.

Figura 5.2 – p. 66



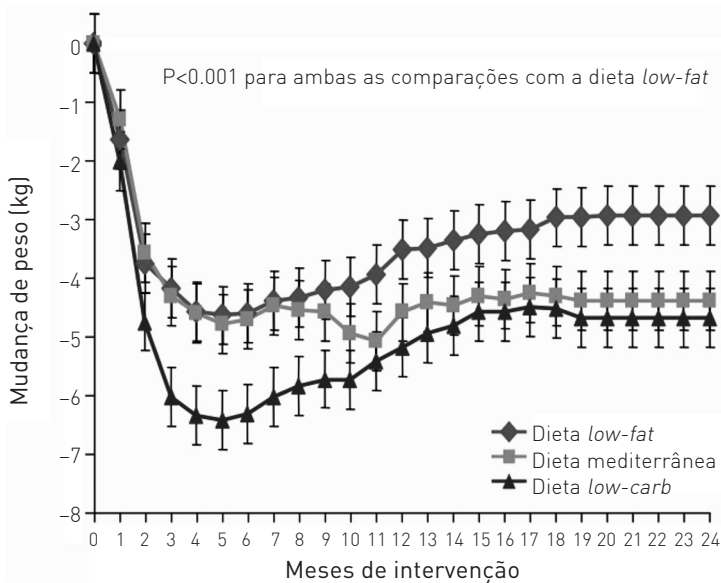
Elaborado com base em: SORENSEN; MAYNTZ; RAUBENHEIMER *et al.*, 2008.

Figura 6.1 – p. 86



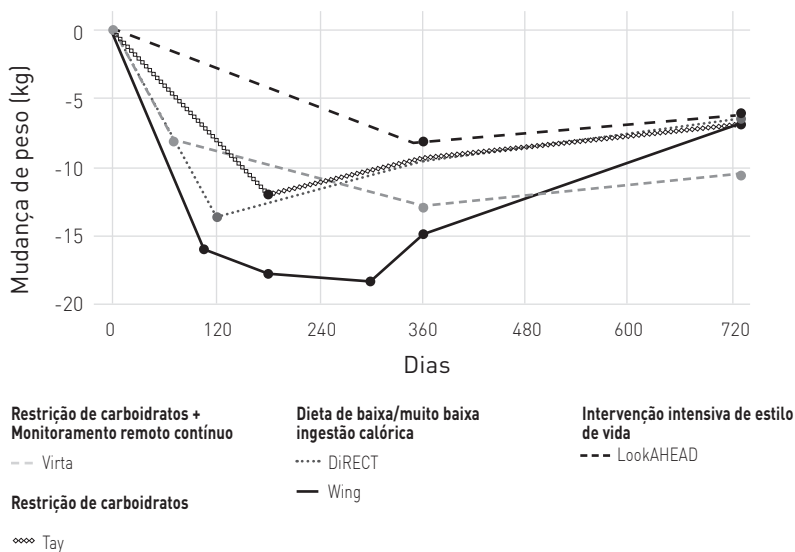
Elaborado com base em: HALL; AYUKETAH; BRYCHTA *et al.*, 2019.

Figura 8.1 – p. 137



Elaborado com base em: SHAI; SCHWARZFUCHS; HENKIN *et al.*, 2008.

Figura 8.2 – p. 148



Elaborado com base em: HALLBERG; ADAMS, 2019.

Figura 9.1 – p. 184

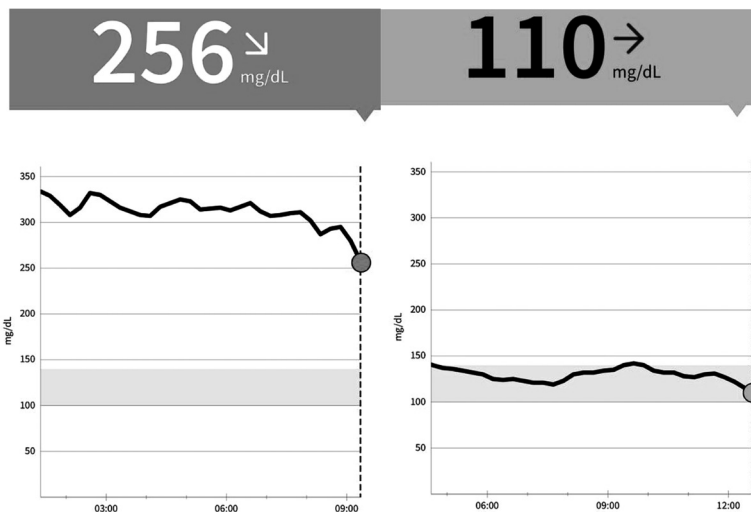
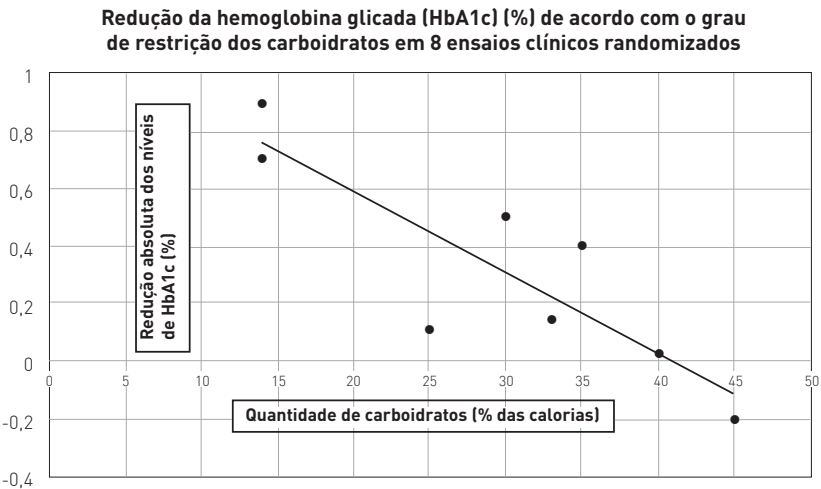


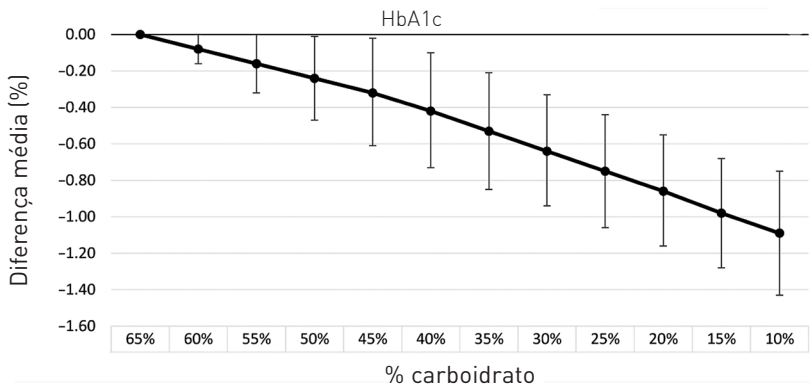
Gráfico do monitor contínuo de glicose de uma paciente no dia da primeira consulta e 15 dias depois da adoção de uma dieta *low-carb* + 1 g de metformina.

Figura 9.2 – p. 187



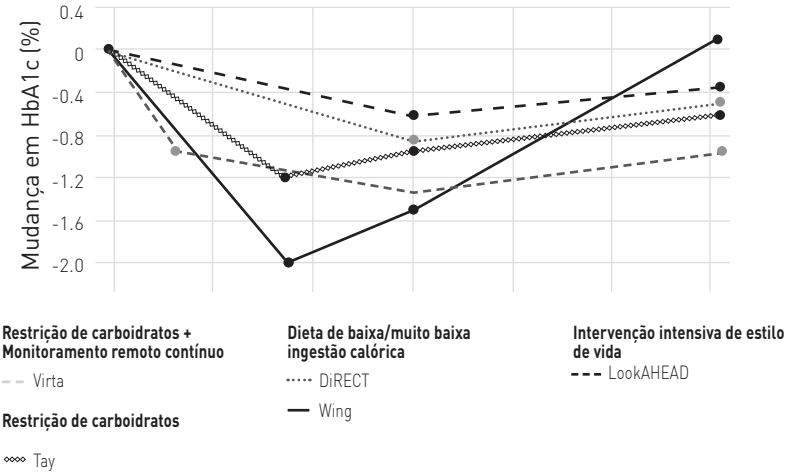
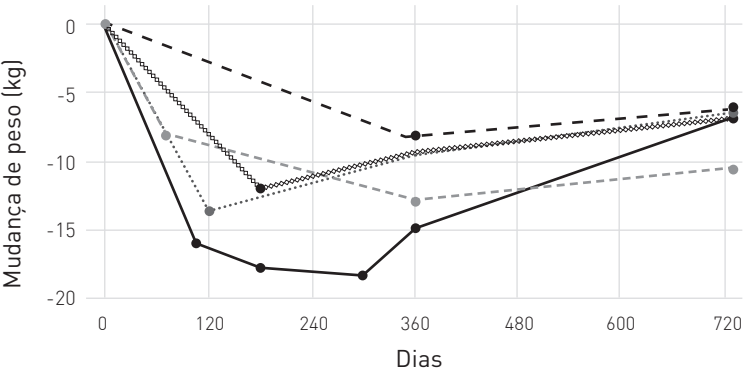
Elaborado com base em: SNORGAARD; POULSEN; ANDERSEN *et al.*, 2017.

Figura 9.3 – p. 187



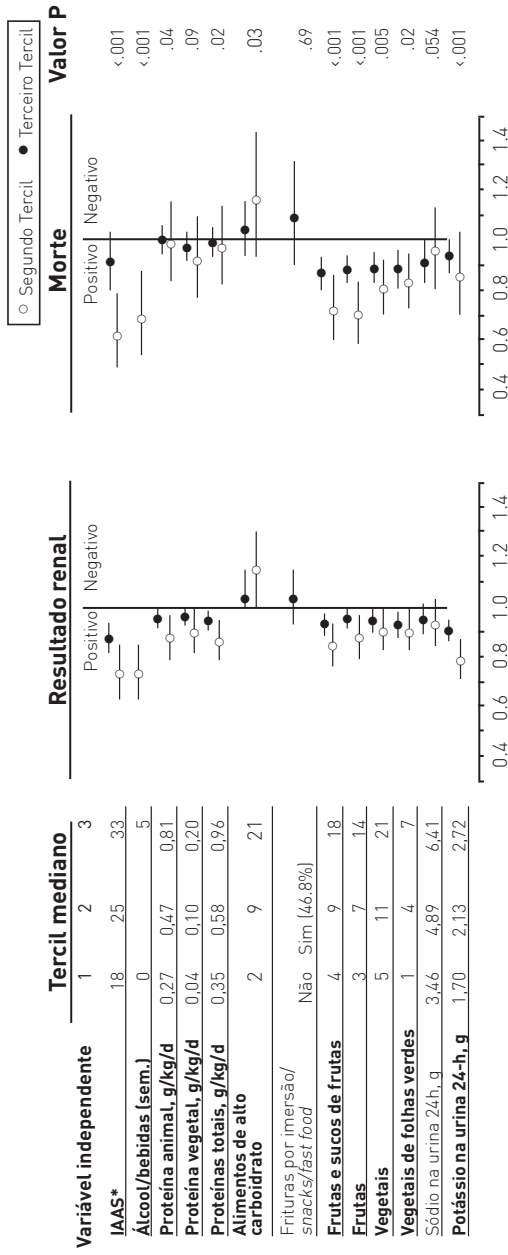
Elaborado com base em: JAYEDI; ZERAATTALAB; JABBARZADEH *et al.*, 2022.

Figura 9.4 – p. 197



Elaborado com base em: HALLBERG; McKENZIE; WILLIAMS *et al.*, 2018.

Figura 10.1 – p. 231

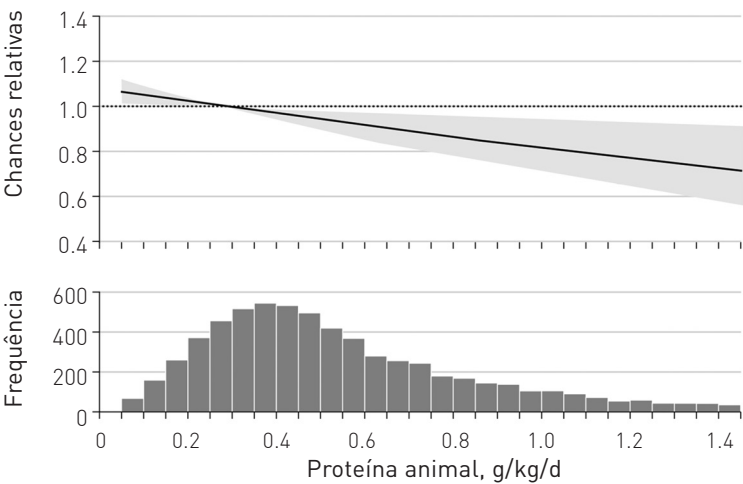


* JAAS = índice alternativo de alimentação saudável

Elaborado com base em: DUNKLER; DEGHAN; TEO *et al.*, 2013.

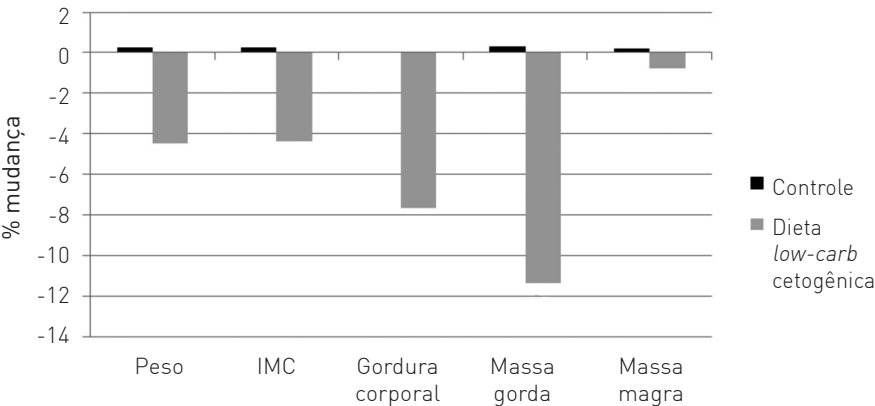
Figura 10.2 – p. 232

Incidência ou progressão de doença renal crônica



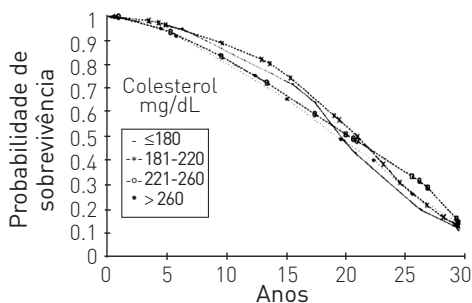
Elaborado com base em: DUNKLER; DEGHAN; TEO *et al.*, 2013.

Figura 11.1 – p. 248



Elaborado com base em: GREGORY; HAMDAN; TORISKY *et al.*, 2017.

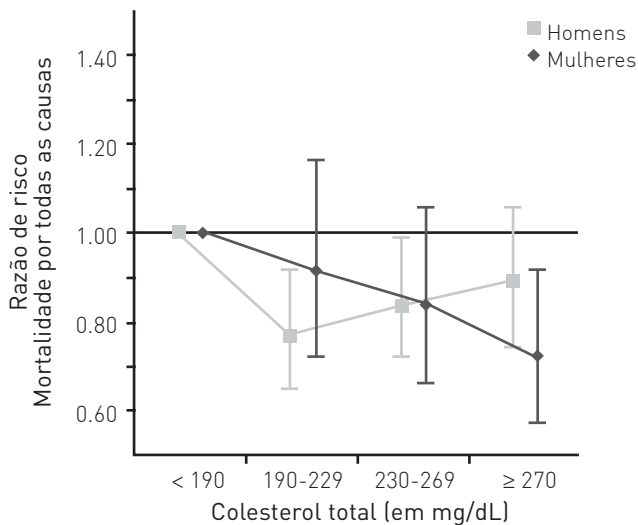
Figura 12.1 – p. 281



Mortalidade ao longo de trinta anos relacionada ao nível de colesterol para homens entre 56 e 65 anos de idade

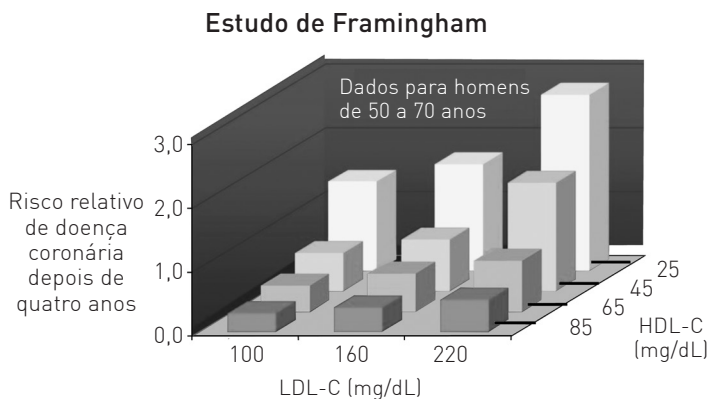
Elaborado com base em: ANDERSON; CASTELLI; LEVY, 1987.

Figura 12.2 – p. 282



Elaborado com base em: PETURSSON; SIGURDSSON; BENGTSSON *et al.*, 2012.

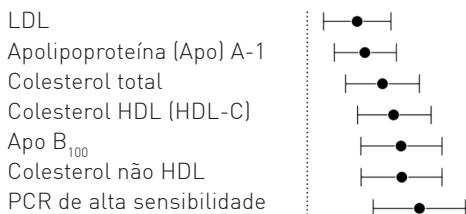
Figura 12.3 – p. 284



Elaborado com base em: CASTELLI, 1988.

Figura 12.4 – p. 288

Variáveis individuais



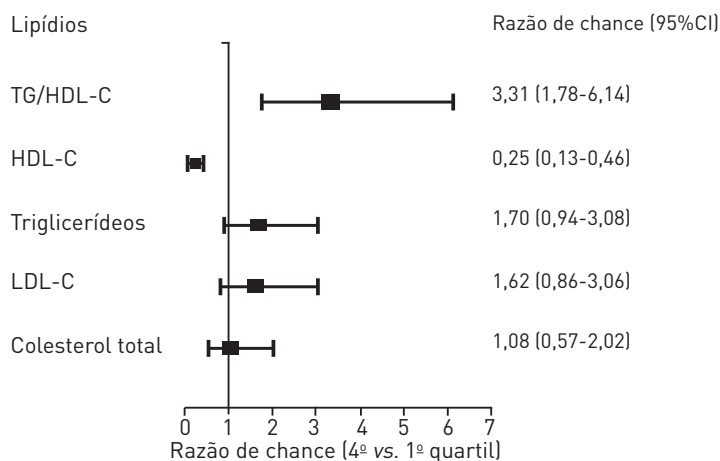
Razões entre lipídios



Razão de risco para eventos cardiovasculares

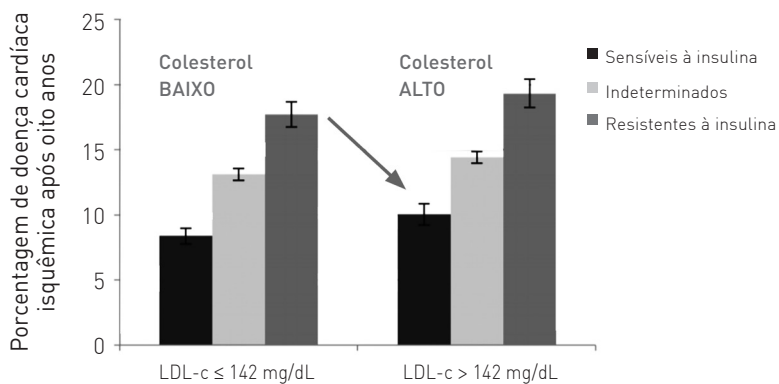
Elaborado com base em: RIDKER; RIFAI; COOK *et al.*, 2005.

Figura 12.5 – p. 295



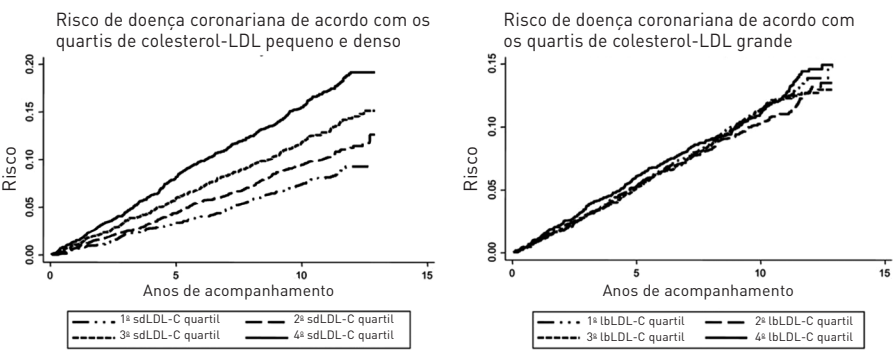
Elaborado com base em: LUZ; FAVARATO; FARIA-NETO JUNIOR *et al.*

Figura 12.6 – p. 297



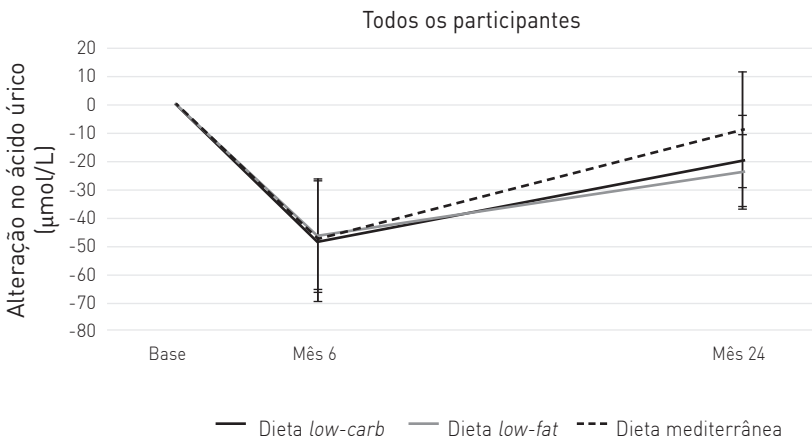
Elaborado com base em: BERTSCH; MERCHANT, 2015.

Figura 12.7 – p. 297



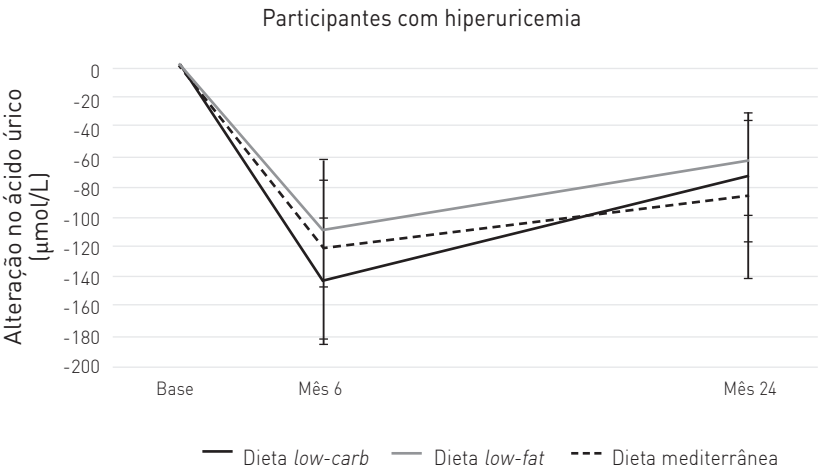
Elaborado com base em: HOOGEVEEN *et al.*, 2014.

Figura 15.1 – p. 341



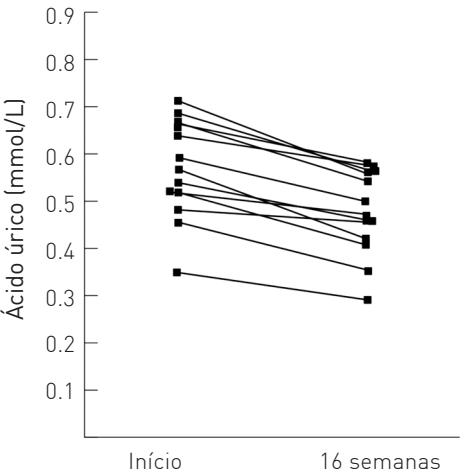
Elaborado com base em: YOKOSE; McCORMICK; RAI *et al.*, 2020.

Figura 15.2 – p. 342



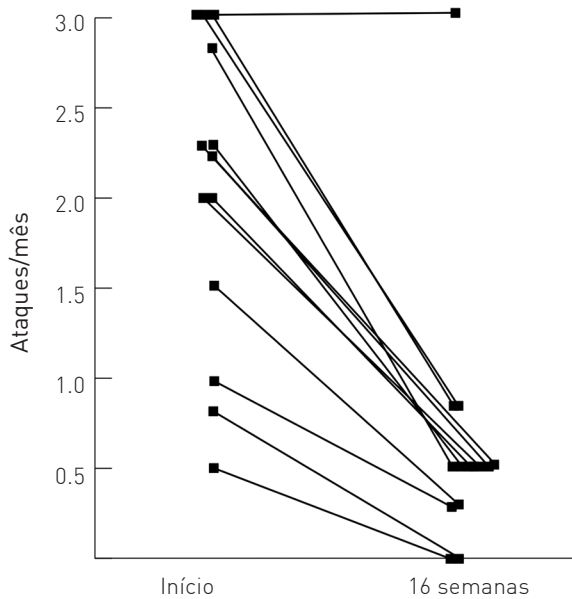
Elaborado com base em: YOKOSE; MCCORMICK; RAI *et al.*, 2020.

Figura 15.3 – p. 344



Elaborado com base em: DESSEIN; SHIPTON; STANWIX *et al.*, 2000.

Figura 15.4 – p. 345



Elaborado com base em: DESSEIN; SHIPTON; STANWIX *et al.*, 2000.



José Carlos Souto, nascido em 1971 em Porto Alegre, é médico formado pela Universidade Federal do Rio Grande do Sul. É urologista, mestre em Patologia pela Universidade Federal de Ciências da Saúde de Porto Alegre e *fellow* em Patologia Experimental pela Universidade do Alabama, em Birmingham, Estados Unidos. Sua capacidade de comunicar temas técnicos para o público geral o tornou bastante conhecido nas redes sociais desde 2011, quando seu especial interesse pela interface entre nutrição e saúde o levou a criar um *blog* sobre dietas *low-carb* – que até o momento teve mais de 26 milhões de visualizações.

Ao explicar ensaios clínicos e evidências por meio de analogias de fácil compreensão, seu trabalho de divulgação científica foi além do consultório e das redes sociais, tornando-o a maior referência do Brasil em dietas de baixo carboidrato.

Visite o site do autor: drsouto.com.br

